



# وژن کم کرنے کا طریقہ



- 9 • کیا بیہوش کرکام کرنے سے موٹاپا آتا ہے؟
- 11 • روزانہ پون گھنٹہ پیل چلنے
- 13 • وژن کم کرنے کیلئے کدو شریف پکانے کا طریقہ
- 15 • کما کر فوراً سوجانے کے نقصانات
- 2 • ذیابا اور کم خور بندہ اللہ کو پسند ہے
- 3 • وژن دار شخص کا مذاق اڑانا حرام ہے
- 7 • زیادہ کھانے سے ہونے والی گٹناہوں کی بیماریاں
- 8 • موٹاپا سوت کا سبب بن سکتا ہے!

مکتبۃ المدینہ  
(دعوتِ اسلامی)  
SC1286

مکتبۃ المدینہ  
المنشورۃ

شیخ طریقت، امیر اہلسنت، بانی دعوتِ اسلامی، حضرت علامہ مولانا ابوال

مُحَمَّدُ الْيَاسِ عَطَّارُ قَادِرِي رَضَوِي

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ وَالصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَى سَيِّدِ الْمُرْسَلِينَ  
أَمَّا بَعْدُ فَأَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

## وزن کم کرنے کا طریقہ

### دُرُودِ شَرِيفِ كِي فَضِيلَت

رسولِ نذیر، سراجِ منیر، محبوبِ ربِّ قدیر صَلَّی اللہُ تَعَالَى عَلَیْہِ وَاٰلِہٖ وَسَلَّم کا

فرمانِ دلپذیر ہے: ذُکْرِ اِلٰہِی کِی کَثْرَت کرنا اور مجھ پر دُرُودِ پَاک پڑھنا فقر (یعنی تنگدستی) کو

دُور کرتا ہے۔ (الْقَوْلُ الْبَدِيع ص ۲۷۳، معرفۃ الصّحابۃ لابی نعیم ج ۲ ص ۵۲۰)

صَلُّوْا عَلَی الْحَبِیْب! صَلَّی اللہُ تَعَالَى عَلَی مُحَمَّد

جو کوئی وزن کم کرنے کی نیت کرے اُس کیلئے سب سے بڑی رُکاوٹ

”کھاؤں کھاؤں“ کا وظیفہ پڑھنے والا نفس ہے جو کہ کمزوری وغیرہ کے جھوٹے

دَرَاوے دیتا رہتا ہے اور رہا کھانے پینے کا شوقین بندہ! تو وہ بھی پھر مَن بھاتا

”دَرَاوے“ پا کر خوب کھاتا، بدن بڑھاتا اور انجامِ کار طرح طرح کے امراض

میں پھنستا چلا جاتا ہے۔ لہذا مدنی التجا ہے کہ آپ کا وزن زیادہ ہے تو عبادت پر

قوت حاصل کرنے کی نیت سے کم کرنے کا سنجیدگی سے ذہن بنائیے اور اس پر

مدد حاصل کرنے کیلئے ابتداءً چند روایتیں وغیرہ پڑھئے تاکہ عزم میں پختگی آئے،

﴿مُصْطَفَىٰ صَلَّى اللَّهُ تَعَالَىٰ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ﴾: جس نے مجھ پر ایک بار دُرُودِ يَاقُ بِرُحْمَةِ اللَّهِ عَزَّوَجَلَّ اُس پر دس رحمتیں بھیجتا ہے۔ (مسلم)

جب ذہن بن جائے کہ مجھے دنیا و آخرت کی بہتریاں پانے کیلئے وزن مُعْتَدِل (Normal) کرنا ہی کرنا ہے تو اللہ عَزَّوَجَلَّ سے بھلائی کی توفیق طلب کرتے ہوئے مزید آگے کی سطور پڑھئے۔ (وزن کم کرنے کا طریقہ آگے آرہا ہے)

## دُبلا اور کم خور بندہ اللہ کو پسند ہے

ٹھانس ٹھانس کر کھانا، بدن موٹا بنانا اور اُبھری ہوئی تو ند لئے لئے پھرنا دیکھنے والے پر بہت بُرا تاثر چھوڑتا ہے! اپنے وزن کا خیال رکھئے کہ عبادت پر مدد حاصل کرنے کی نیت سے صحت اچھی اور وزن مُعْتَدِل (Normal) رکھنا کارِ ثوابِ آخرت اور خوفِ خدا کے باعث دُبلا پتلا ہونا باعثِ سعادت ہے، فرمانِ مُصْطَفَىٰ صَلَّى اللَّهُ تَعَالَىٰ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ ہے: اللہ عَزَّوَجَلَّ کو تم میں سب سے زیادہ پسند وہ بندہ ہے جو کم کھانے والا اور خفیف (یعنی ہلکے) بَدَن والا ہے۔

(الجامعُ الصغیر للسیوطی ص ۲۰ حدیث ۲۲۱)

## اللہ کو موٹا شخص ناپسند ہے

برائے کرم! اپنے حال پر رحم کیجئے، یقین مانئے موٹا پا بذاتِ خود ایک منحوس مَرَضِ بلکہ بے شمار امراض کا مجموعہ ہے، موٹا پانیک کاموں میں رُکاوٹ بنتا

فَرْمَانَ مُصْطَفَى صَلَّى اللَّهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ: جَوْشَخْصٌ مَجْهُرٌ يُرْوَدُ بِأَكْبَرٍ يَضْرِبُهُنَّ بِمَهْمُولٍ غَيَا وَجَدَتْ كَارَا سَتَهُ بَهْمُولٍ غَيَا - (طبرانی)

ہے، موٹاپے کی سب سے بڑی اور تشویشناک آفت بیان کرتے ہوئے امیر المؤمنین سیدنا فاروق اعظم رضی اللہ تعالیٰ عنہ فرماتے ہیں: اللہ تعالیٰ موٹے ذی علم کو ناپسند کرتا ہے۔ (الجوع مع موسوعة ابن أبي الدنيا ج ۴ ص ۹۴ رقم ۸۱) کیونکہ موٹاپا غفلت اور زیادہ کھانے پر دلالت کرتا ہے اور یہ بڑی بات ہے خاص طور پر ذی علم کے لیے۔ (اتحاف السادة للزبيدي ج ۹ ص ۱۲) یاد رہے! علماء کرام رَحِمَهُمُ اللَّهُ السَّلَامُ فرماتے ہیں کہ وہ فرہبی (یعنی موٹاپا) مذموم ہے جو (بہت کھانے پینے اور عیش و عشرت کے ذریعے) قصداً پیدا کی جائے، قدرتی موٹاپے کا یہاں ذکر نہیں ہے۔ (مِرْقَاةُ الْمَفَاتِيحِ ج ۱۰ ص ۳۶۲ تحت الحديث ۶۰۱۰) (موٹاپے کی وجہ سے کسی مسلمان پر نپس کر، چھیڑ کر دل دکھانا گناہ ہے)

## وزن دار شخص کا مذاق اڑانا حرام ہے

اگر کوئی زیادہ کھاتا ہو، بے شک خوب موٹا تازہ ہو مگر اُس کا مذاق اڑانا بلکہ اُس کی طرف دیکھ کر ایذا دینے والے انداز میں مسکرانا یا اشارے کرنا حرام اور جہنم میں لے جانے والا کام ہے، نیز یہ بھی یاد رکھئے کہ ہر ایک کے موٹاپے کا سبب زیادہ کھانا ہی ہو یہ بھی ضروری نہیں، مشاہدہ یہ ہے کہ بعض اسلامی بھائی وزن کم کرنے کیلئے غذاؤں کی پرہیزیوں کی کوششوں کے باوجود وزن کم کرنے

فَرْمَانَ مُصْطَفَى صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ: جس کے پاس میرا ذکر ہو اور اُس نے مجھ پر دُرُودِ پَآک نہ پڑھا تحقیق وہ بد بخت ہو گیا۔ (ابن سنی)

میں ناکام رہتے ہیں جس کا معنی صاف ظاہر ہے کہ کسی بیماری یا دواؤں کے منفی اثرات کی وجہ سے بے چاروں کا بدن پھول جاتا ہوگا۔ بہر حال موٹاپے کا کوئی بھی سبب ہو دل آزاری کی اجازت نہیں۔

## ڈکاریں آنا زیادہ کھانے کی علامت ہے

ڈکاریں آنا زیادہ کھانے کی علامت ہے چنانچہ اللہ عَزَّوَجَلَّ کے پیارے حبیب صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ نے ایک شخص کی ڈکاری سنی تو فرمایا: اپنی ڈکاری کم کر، اس لئے کہ قیامت کے دن سب سے زیادہ بھوکا وہ ہوگا جو دنیا میں زیادہ پیٹ بھرتا ہے۔ (شرح السنّة للبقوی ج ۷ ص ۲۹۴ حدیث ۳۹۴۴) جنہوں نے ڈکاری تھی وہ صحابی (یعنی ابو جَحِيفَه رضی اللہ تعالیٰ عنہ) فرماتے ہیں: اللہ کی قسم! جس دن سرورِ کائنات، شہنشاہِ موجودات صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ نے مجھ سے یہ بات ارشاد فرمائی، اُس روز سے لے کر آج تک (یعنی تادم بیان) میں نے کبھی پیٹ بھر کر نہیں کھایا اور مجھے اللہ عَزَّوَجَلَّ سے امید ہے کہ آئندہ بھی (پیٹ بھر کر کھانے سے) میری حفاظت فرمائے گا۔

(قُوْتُ الْقُلُوْبِ ج ۲ ص ۲۸۲)

## کھانے کی مقدار

فرمانِ مصطفیٰ صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ ہے: ”آدمی اپنے پیٹ سے زیادہ

فَرْمَانُ مُصْطَفَى صَلَّى اللَّهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ: جَسَدِي مَجْرُوحٌ مَرْتَبَةٌ أَوْ دَسٌّ مَرْتَبَةٌ شَامُ زُرُودٍ يَأْكُ بِرُحَا أَسَ قِيَامَتِ كَدَانِ مِرِي خِفَاعَتِ طَلِي كِي۔ (مخبر انوار)

بُرَابْرَتَن نَهِيں بَهْرَتَا، اِنْسَان كِيَلِيے چنڊ لقمے كافي هیں جو اس كِي پيٽھ كُو سِيڊ هَار كِهِيں، اگرايسانہ كر سكهے تو تَهائِي (۱۱۳) كھانے كِيَلِيے، تَهائِي پاني كِيَلِيے اور ايك تَهائِي سانس كِيَلِيے هُو۔“

(سُنَنِ ابْنِ مَاجَه ج ۴ ص ۴۸ حَدِيث ۳۳۴۹)

## لَذَّت كِيَلِيے ڈٹ كر كھانا كُفَّار كِي صِفَت هے

يَا دَر هے! موٽا هونا يا لَذَّت كِيَلِيے كوئي غذا استعمال كرنا يا پيٽ بھر كر كھانا گناہ نَهِيں، البتہ ان چيزوں سے بچنا بہت مناسب هے۔ جيسا كه صَدْرُ الشَّرِيْعَةِ، بَدْرُ الطَّرِيقَةِ حضرت علامه مولانا مفتي محمد امجد علي اعظمي عَلَيْهِ رَحْمَةُ اللّٰهِ الْقَوِي فرماتے هیں: بھوك سے كم كھانا چا پيے اور پوري بھوك بھر كر كھانا كھا ليئنا مباح هے يعنى نه ثواب هے نه گناہ، كيونكه اس كا بهي صحيح مقصد هوسكتا هے كه طاقت زياده هوكي اور بھوك سے زياده كھالينا حرام هے۔ زياده كا يه مطلب هے كه اتنا كھالينا جس سے پيٽ خراب هونے كا گمان هے، مثلاً دست آئیں گے اور طبيعت بدمز هوجائے گی۔ (لَذَّةٌ مُخْتَارَةٌ ج ۹ ص ۵۶۰) آگے چل كر مزيد فرماتے هیں: قرآن كريم ميں كُفَّار كِي صِفَت يه بيان كِي گئي كه كھانے سے اُن كا مقصود تَمَتُّعٌ وَ تَنَعُّمٌ (تَمَّتْ - تَمَّعَ - وَ تَمَّعَ - عُمٌ - يعنى لَذَّتٌ وَ مَزَالِينَا) هوتا هے اور حديث ميں كَثْرَتٌ خَوْرِي (يعنى زياده كھانا) كُفَّار كِي صِفَت بتائي گئي۔ (بہار شريعت ج ۳ ص ۳۷۵)

فَرْمَانَ مُصْطَفَى صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ: جَسَدُكَ يَأْكُلُ مِنْكَ مِثْلَ كَرْمِ الْأَرْضِ إِذَا كَرِهَ أَنْ يَكُونَ خَالِيًا - (عبدالرزاق)

## 12 ماہ کی عبادت سے بڑھ کر نفع بخش فعل

اپنے نفس کو مارتے ہوئے رِضَاءِ الْهِیِ عَزَّوَجَلَّ کیلئے کم کھانا بہت بڑی سعادت ہے اور خواہشِ نفس کو ترک کرنے کا فائدہ تو دیکھئے! حضرت سیدنا ابو سلیمان عَلَیْهِ رَحْمَةُ الرَّحْمٰن فرماتے ہیں: ”نفس کی کسی خواہش کو چھوڑ دینا 12 ماہ کے دن کے روزوں اور رات کی عبادتوں سے بھی بڑھ کر دل کیلئے نفع بخش ہے۔“

(قُوْتُ الْقُلُوبِ ج ۲ ص ۲۹۲)

## کھانا زیادہ تو نزع کی سختیاں بھی زیادہ

منقول ہے: ”بے شک سکرَاتِ مَوْتِ کی شدت دنیا کی لذتوں کے مطابق ہے۔“ تو جس نے زیادہ لذتیں اٹھائیں اُسے نزع کی تکلیف بھی زیادہ ہوگی۔

(مِنَهَاجُ الْعَابِدِينَ ص ۹۴)

## قیامت میں بھوکے ہوں گے

فَرْمَانَ مُصْطَفَى صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ ہے: بہت سے لوگ دنیا میں زیادہ کھانے والے اور آسودہ زندگی گزارنے والے ہیں مگر قیامت کے دن وہ بھوکے ننگے ہوں گے۔ اور بہت سے لوگ دنیا میں بھوکے ننگے ہیں مگر قیامت کے دن نعمتوں میں ہوں گے۔ (شُعَبُ الْإِيمَانِ ج ۲ ص ۱۷۰ حدیث ۱۴۶۱)

فَرْمَانَ مُصِطَفَى صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ: جَوْنِحْهُ بِرُودِ جَمْعٍ رُودِ شَرِيفٍ يَزِيدُ فِي قِيَامَتِ كَدْنِ أَسْ كِي شَفَاعَتِ كَرُونَ كَا۔ (ترمذی)

بھوک کی نعمت بھی دے اور صَبْر کی توفیق دے

یا خدا ہر حال میں تو شکر کی توفیق دے

زیادہ کھانے سے ہونے والی گناہوں کی بیماریاں

حُجَّةُ الْإِسْلَامِ حضرت سیدنا امام ابو حامد محمد بن محمد بن محمد غزالی عَلَيْهِ رَحْمَةُ

اللَّهِ الْوَالِي ارشاد فرماتے ہیں: زیادہ کھانے سے اعضاء میں فتنہ پیدا ہوتا اور فساد برپا

کرنے اور بیہودہ کام کر گزرنے کی رغبت جنم لیتی ہے، کیونکہ جب انسان خوب

پیٹ بھر کر کھاتا ہے تو اس کے جسم میں تکلم اور آنکھوں میں بدنگاہی کی ہوس

چٹکیاں لیتی ہے، کان بڑی باتیں سننے کے مشتاق رہتے ہیں، زبان فحش گوئی

(بے حیائی کی باتوں) پر آمادہ ہوتی ہے، شرمگاہ شہوت رانی کا تقاضا کرتی ہے،

پاؤں ناجائز مقامات کی طرف چل پڑنے کیلئے بے قرار ہوتے ہیں۔ اس کے

برعکس اگر انسان بھوکا ہو تو تمام اعضاء بدن پر سکون رہیں گے، نہ تو کسی بُرائی کا

لاالچ کریں گے اور نہ ہی بُرائی کو دیکھ کر خوش ہوں گے۔ حضرت اُستاذ ابو جعفر علیہ

رَحْمَةُ اللهِ الْاَكْبَرِ کا ارشاد گرامی ہے: ”پیٹ اگر بھوکا ہو تو جسم کے باقی اعضاء سیر

یعنی پر سکون ہوتے ہیں، کسی شے کا مطالبہ نہیں کرتے اور اگر پیٹ بھرا ہوا ہو تو

دوسرے اعضاء بھوکے رہ جانے کے باعث مختلف بُرائیوں کی طرف رُجوع



فَرْمَانَ مُصَافِرٍ صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ: مَجْهُرٌ دُرُودِ پَاکِ کِی کَثْرَتِ کَرْوے شَکِ یَہ تَہَا رے لَئے طَہَارَتِ ہے۔ (ابو یعلیٰ)

(منہاج العابدین ص ۸۳)

کرتے ہیں۔“

## زیادہ کھانے سے ہونے والی 12 قسم کی جسمانی بیماری

موٹا ہو یا ڈبلا پتلا جو کوئی بھی خوب ڈٹ کر کھانے کا عادی ہو اُسے کسی

بھی مہلک (مہ۔ لک یعنی ہلاکت میں ڈالنے والی) بیماری کے استقبال کیلئے ذہن بنا

لینا چاہئے کیوں کہ زیادہ کھانے سے پیٹ خراب ہوتا ہے اور بقولِ اَطْبَا (ا۔ طب۔ با)

80 فیصد امراض پیٹ کی خرابی سے پیدا ہوتے ہیں، جن میں 12 قسمیں یہ

ہیں: (۱) دماغی امراض (۲) آنکھوں کی بیماریاں (۳) زبان اور گلے کی بیماریاں

(۴) سینے اور پھیپھڑے کے امراض (۵) فالج اور لقوہ (۶) جسم کے نچلے حصے

کاسن ہو جانا (۷) شوگر (۸) ہائی بلڈ پریشر (۹) دماغی شریان (یعنی مغز کی نس)

پھٹ جانا (۱۰) نفسیاتی امراض (یعنی پاگل ہو جانا وغیرہ) (۱۱) جگر اور پتے کے

امراض اور (۱۲) ڈپریشن۔

## موٹاپا موت کا سبب بن سکتا ہے!

ایک طبی تحقیق کے مطابق موٹے افراد میں خون کے لوتھرے

(کلٹس۔ CLOTS) بننے کا عمل تیز ہوتا ہے، جو جلد زندگی ختم کرنے کا پیش خیمہ

بنتا ہے۔ تحقیق کے مطابق موٹاپا موت کو دعوت دینے کے برابر ہے، کیونکہ اس

سَمَانَ مُصَافًۢا صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ: تم جہاں بھی ہو مجھ پر دُرُود پڑھو کہ تمہارا دُرُود مجھ تک پہنچتا ہے۔ (طبرانی)

سے خون کے لوٹھڑے (کلوٹس - CLOTS) بننا شروع ہو جاتے ہیں، ٹانگوں میں بننے والے لوٹھڑے پورے جسم میں خون کی روانی مُتأثر کرتے ہیں۔ ایک اور طبی تحقیق کے مطابق زیادہ بیٹھے اور مُرَعْن (یعنی گھی، تیل اور طرح طرح کی چکنائیوں والے) کھانے اور مُشروبات (DRINKS) نہ صرف وزن اور موٹاپے میں اضافے کا باعث بنتے ہیں بلکہ ان کے استعمال سے دل اور دماغ کی شریانوں (یعنی خون کی باریک نُسوں) میں دوڑنے والا خون بھی گاڑھا ہو جاتا ہے جو دل کے دَرے یا دماغی رگوں میں خون جمنے جیسے جان لیوا عارضوں (یعنی بیماریوں) کا سبب بن سکتا ہے۔

## کیا بیٹھ کر کام کرنے سے موٹاپا آتا ہے؟

بعض بھاری بھر کم افراد اپنی صفتِ بسیار خوری یعنی خوب کھاتے پیتے رہنے کی خصلت سے قَطع نظر کرتے ہوئے یہ کہتے سنائی دیتے ہیں کہ بھئی کیا کریں، ہمارا کام ہی بیٹھنے کا ہے اس لئے وزن بڑھ اور پیٹ اُبھر گیا ہے!!! یہ ان کی غلط فہمی ہے۔ ایسوں کی خدمت میں عرض ہے اس سے پہلے کہ ڈاکٹر بھاری فیس لے کر کسی مہلک بیماری کی خبر و حشت اثر سنا کر خوف سے ادھ مُوا کر کے

شَرَّانُ مُصِطَلَةٌ صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ: جس نے مجھ پر دس مرتبہ دُرُودِ پَآکِ پڑھا، اللهُ عَزَّوَجَلَّ اُس پر سو رحمتیں نازل فرماتا ہے۔ (طبرانی)

آپ کو کم کھانے اور وزن گھٹانے کی تاکید کرے اس سے قبل امت کے خیر خواہ سگ مدینہ عَفَى عَنْهُ کی ہمدردی سے لبریز مَدَنی التجا قبول فرمائیے اور مَحْصُولِ ثَوَابِ کی نیت سے پیٹ کا قفلِ مدینہ لگائیے یعنی سادہ غذا اور وہ بھی خواہش سے کم کھائیے اور پھر بے شک پہلے سے زیادہ وقت بیٹھ کر کام کیجئے اِنْ شَاءَ اللهُ عَزَّوَجَلَّ آپ خوش اندام (SMART) ہی رہیں گے۔

## کس کا کتنا وزن ہونا چاہئے

قد کے مطابق مرد کیلئے فی انچ ایک کلو وزن مناسب ہے مثلاً ساڑھے پانچ فٹ کے مرد کیلئے 66 کلو اور سوا پانچ فٹ کی عورت کا وزن 59 کلو۔

## ٹھہریئے! پہلے خون ٹیسٹ کروائیئے

پہلے شوگر (GLUCOSE) اور لیپڈ پروفائل (LIPID PROFILE) کا ٹیسٹ کروائیئے۔ لیپڈ میں کولیسٹرول (CHOLESTEROL) بھی شامل ہے، اس کیلئے کم از کم 12 اور زیادہ سے زیادہ 14 گھنٹے سے پیٹ خالی ہونا ضروری ہے۔ ہو سکے تو رِضائے الہی کیلئے روزہ رکھ کر شام کو وقت کی مقدار کے مطابق یہ تمام ٹیسٹ کروائیئے اگر رپورٹ خراب آئے تو ڈاکٹر کے مشورے کے

فَرْمَانَ مُصِطَفَى صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ: جس کے پاس میرا ذکر ہو اور وہ مجھ پر رُؤُود شریف نہ پڑے تو وہ لوگوں میں سے کچھس ترین شخص ہے۔ (ازنبد: زیبا)

مطابق وَزَن کی ترکیب کیجئے۔

## روزانہ پون گھنٹہ پیدل چلئے

روزانہ 45 منٹ (م۔نٹ) اس طرح پیدل چلئے: پہلے 15 منٹ تیز

قدم، دوسرے 15 منٹ مُعتدل (NORMAL) اور آخری 15 منٹ تیز۔ اس

طرح چلنے سے ان شاء اللہ عَزَّوَجَلَّ بہت سارے جسمانی فوائد کے ساتھ وَزَن میں بھی کمی آئے گی۔

## وزن کم کرنے کا طریقہ

دن میں صرف ایک بار کھانا سنت ہے اگر ایک بار کھانے سے کم زوری

آتی ہو تو دن میں دو مرتبہ کھا لیجئے۔ چاہے ایک بار کھائیں یا دو بار مگر بھوک سے کم

کھانا ضروری ہے۔ تین بار کھانے بلکہ دو بار کے علاوہ دیگر اوقات میں مختلف

چیزیں کھانے سے بچئے۔ بیچ میں بھوک لگے اور کھانا چاہیں تو کھیرا، کلٹری، سلاد

کے پتے ”ڈائٹ سیب“ وغیرہ کھا لیجئے۔ ایک یا دو مرتبہ جو کھانا کھائیں گے اُس

میں سلاد وغیرہ نیز اُبلے ہوئی یا بہت ہی کم یعنی ایک آدھ چھوٹی سی چچ تیل میں

پکائی ہوئی سبزیاں، آلو نہ کھائیئے۔ اگر روٹی یا چاول کھانا ضروری ہو تو مذکورہ سبزی

کے ساتھ صرف آدھی چپاتی کھائیئے، چاول فقط پانی میں اُبلے ہوئے صرف

شَرَّانُ مُصَطَّلٌ صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ: اُس شخص کی ناک خاک آلودہ ہو جس کے پاس میرا ڈگر ہو اور وہ مجھ پر ڈرود پاک نہ پڑھے۔ (نام)

آدھا کپ، صرف ایک بوٹی وہ بھی چھوٹی سی بغیر چربی کی، آم کھانا ضروری ہو تو ہفتے میں ایک آدھ بار صرف درمیانہ قسم کا آدھا آم۔ پیٹ کی تکلیفوں اور طرح طرح کی بیماریوں سے بچنے کا بہترین نسخہ جو بھی غذا کھائیں خوب چبا کر کھائیں، یعنی اتنی چبائیں کہ غذا پانی کی طرح تپلی ہو کر خود ہی حلق کے نیچے اتر جائے۔ چائے پینا چاہیں تو ”اسکیمڈ ملک“ کی پھینکی ہی پی لیجئے اگر بغیر مٹھاس کے نہ پی سکیں تو ڈاکٹر کے مشورے سے چائے کے کپ میں

SWEETENER کی ایک گولی ڈال لیجئے، (کہا جاتا ہے کہ بعض SWEETENER

مُضَرِّ صَحَّتْ ہوتی ہیں) اگر شوگر کا مَرَض نہ ہو تو ممکنہ صورت میں چینی کی جگہ چائے میں شہد یا

گڑ ڈال لیجئے۔ (دن رات میں صرف دو بار درمیانہ کپ وہ بھی آدھا آدھا پیئیں) چربی، گھی،

کھانے کا تیل، انڈے کی زردی، ڈیری (DAIRY) کی چیزیں مثلاً مکھن، پنیر

(CHEESE) اور ہر طرح کی چکنائٹ والی غذائیں، میٹھے اور کریم والے بسکٹ،

مختلف میٹھی ڈشیں جیسا کہ ربڑی، کھیر، فرنی، پٹین (PUDDING) فروٹ

جیلی، کسٹرڈ، فالودہ وغیرہ۔ کیک، پیسٹریاں، کوکو چاکلیٹ اور ٹافیوں، نمکو والوں کی

تلی ہوئی چیزوں، CREAM لگی ہوئی یا میٹھی غذاؤں، مٹھائیوں، آسکریم،

ٹھنڈے مشروبات (COLDDRINKS)، پھلوں کے رس، فاسٹ فوڈ مثلاً

شَرْمَانَ مُصِطَفَى صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ: جس نے مجھ پر روزِ جمعہ دو سو بار دُرُودِ پاک پڑھا اُس کے دو سال کے گناہ معاف ہوں گے۔ (ترمذی)

پڑے پراٹھے، پوریاں، کچوریاں، پکوڑے، کباب، سمو سے، انڈا آملیٹ وغیرہ ہر وہ چیز جس میں میدہ، چکنہٹ یا مٹھاس شامل ہو ان سے بچئے۔  
 اِنْ شَاءَ اللهُ عَزَّوَجَلَّ وزن میں کمی آئے گی اور آپ اِنْ شَاءَ اللهُ عَزَّوَجَلَّ خوش اندام (SMART) ہو جائیں گے۔ ڈاکٹروں کے پاس کھانے کا ”چارٹ“ ملتا ہے اُن کے ذریعے بھی وزن کا تناسب برقرار رکھا جاسکتا ہے۔ اپنے فیملی ڈاکٹر یا ماہر حکیم سے مشورہ کر کے صرف غذاؤں اور پریزیوں سے وزن کم کرنا چاہئے۔ مگر دوا (MEDICINE) کے ذریعے وزن کم نہیں کرنا چاہئے کہ اس کے منفی اثرات (SIDE EFFECTS) صحت کو نقصان پہنچا سکتے ہیں۔

## وزن کم کرنے کیلئے کدو شریف پکانے کا طریقہ

حسب ضرورت کدو شریف (لوکی) کے قتلے (ٹکڑے) پانی میں چولھے پر چڑھا دیجئے، تھوڑی سی ہلدی اور حسب ذائقہ نمک ڈالئے۔ تیل نہ ڈالئے اس کے بیچ سے کچھ نہ کچھ تیل نکل آئے گا۔ تھوڑی سی دیر میں وزن کم کرنے کا بہترین نسخہ تیار ہے۔ مگر آگے بیان کردہ ترکیبیں بھی عمل میں لانی ہیں۔

## وزن کم کرنے کا نسخہ

لاکھ دانہ، زیرہ سیاہ اور کلونجی، تینوں ہم وزن لے کر اچھی طرح باریک

(ابن عدی)

فَرْمَانَ مُصِطَلَةً صَلَّى اللَّهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ: مَجْهُرٌ يُرْوَدُ شَرِيفٌ بِرَحْمَةِ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ تَمَّ بِرِمْتِ يَحْيَىٰ كَا۔

پیس کر یکجا (یعنی MIX) کر کے بڑے منہ کی بوتل میں محفوظ کر لیجئے روزانہ صبح و شام ایک ایک چمچ پانی کے ساتھ کھانے سے پہلے کھا لیجئے۔ مگر پرہیزی بھی جاری رکھئے۔

## گھبرا ئے نہیں!

پیٹ کا قفلِ مدینہ یعنی بھوک سے کم کھانا آپ کو صرف چند روز دشوار معلوم ہوگا، وہ بھی زیادہ تر اُس وقت جب تک کہ دسترخوان پر بیٹھے رہیں گے، دسترخوان بڑھا لینے کے بعد اِنْ شَاءَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ تَوَجُّهَ ہٹ جائے گی۔ اس کے بعد جب پیٹ کے قفلِ مدینہ کی عادت پڑ جائے گی اور اس کی برکتوں کا مشاہدہ فرما لیں گے تو زیادہ کھانے کو اِنْ شَاءَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ جی بھی نہیں چاہے گا۔

## دیگوں کا پکا ہوا کھانا

دیگوں کے زبردستی کے ”لذیذ“ بنائے گئے خوب مُرَعِّن اور مسالے دار قورے، بریانی وغیرہ چٹ پٹے کھانے اکھاڑے کے پہلوان اور میدان کے کھلاڑی کیلئے بھی صحت گُش (یعنی صحت کو تباہ کرنے والے) ہیں اور خصوصاً وزن دار آدمی کی صحت کے تو نہایت ہی سخت دشمن ہیں۔ دعوتوں کی دیگوں کی خوش ذائقہ غذائیں کھانے کے دوران لذت کی وجہ سے آدمی ہاتھ بھی جلدی نہیں

شَرْمَانُ مُصِطَفَى صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ: حجھ پر کثرت سے دُرُودِ پَآک پڑھو، تھک تھرا اچھ پُر دُرُودِ پَآک پڑھنا تمہارے گناہوں کیلئے مغفرت ہے۔ (ہام مغیر)

روک پاتا، معمول سے زیادہ کھاتا اور دوسروں کی موجودگی میں حرص کی وجہ سے اُس سے برابر چبایا بھی نہیں جاتا، جلدی جلدی ننگنے اور پیٹ میں لڑھکانے کے سبب اس کی صحت کو شدید نقصانات پہنچتے ہیں۔ ایک طبی تحقیق کے مطابق چپٹ پٹی غذاؤں سے السر (ULCER)، معدے کی تیزابیت، بد ہضمی اور بواسیر کی بیماریاں جنم لیتی ہیں۔

## کھا کر فوراً سو جانے کے نقصانات

آج کل کافی افراد کام کاج سے رات کو فارغ ہو کر تھکے ہارے آ کر، جلدی جلدی کھانا کھا کر فوراً سو جاتے ہیں، ایسوں کو شوگر، دل کے امراض، معدے کی بیماریاں، فالج وغیرہ امراض ہو سکتے ہیں۔ لہذا کھانا کھانے کے دو یا تین گھنٹے کے بعد سونا چاہئے۔ رات دیر سے کھا کر فوراً سو جانے میں آپ کی لاکھ مجبوریاں ہوں، مگر ”بیماری“ آپ کی کوئی مجبوری نہیں دیکھے گی، آپ کو ہی اپنے انداز بدلنے ہی پڑیں گے۔ (تفصیلی معلومات کیلئے فیضانِ سنت جلد اول کے باب، ”پیٹ کا قفلِ مدینہ“ کا مطالعہ فرمائیے)

یا الہی بھوک کی دولت سے مالا مال کر

دو جہاں میں اپنی رحمت سے مجھے خوشحال کر



فَرْمَانٌ مُّصَلِّفٌ صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ: جَوْنِحْ بِرَأْيِكْ دُرُودِ شَرِيفٍ بِرَحْمَةِ اللهِ عَزَّ وَجَلَّ اَسْ كَيْلَيْهِ اِكْبَ قِيْرَا اَطْرَبْرَكْشَا اَوْر قِيْرَا اَطْحَدْ بِهَازْ بَعْتَا هَبْ - (عبارتاً)

اُمِيْن بِجَاهِ النَّبِيِّ الْاَمِيْن صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ -

صَلُّوْا عَلَي الْحَبِيْب! صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَي مُحَمَّد



طالب عم مینو  
تبیح و مغفرت و  
بے حساب جنت  
الفرودوں میں آقا  
کا پڑوس

۴ رمضان المبارک ۱۴۳۲ھ

### یہ رسالہ پڑھ کر دوسرے کو دے دیجئے

شادی غمی کی تقریبات، اجتماعات، اعراس اور جلوس میلاد وغیرہ میں مسجد المدینہ کے شائع کردہ رسائل اور منڈنی پھولوں پر مشتمل پمفلٹ تقسیم کر کے ثواب کمائیے، گا کہوں کو بہ نسبت ثواب تحفے میں دینے کیلئے اپنی دکانوں پر بھی رسائل رکھنے کا معمول بنائیے، اخبار فروشوں یا سچوں کے ذریعے اپنے نکلے کے گھر گھر میں ماہانہ کم از کم ایک عدد سٹوں بھر ارسال یا منڈنی پھولوں کا پمفلٹ پہنچا کر نیکی کی دعوت کی دھومیں مچائیے اور خوب ثواب کمائیے۔

## ماخذ ومراجع

مطبوعہ	کتاب	مطبوعہ	کتاب
مؤسسۃ الریان بیروت	القول البدیع	دار المعرفۃ بیروت	سنن ابن ماجہ
دار الکتب العلمیۃ بیروت	قوت القلوب	دار الکتب العلمیۃ بیروت	شعب الایمان
دار الکتب العلمیۃ بیروت	منہاج العابدین	دار الکتب العلمیۃ بیروت	شرح السنہ
دار الکتب العلمیۃ بیروت	اتحاف السادہ	دار الکتب العلمیۃ بیروت	جامع صغیر
دار المعرفۃ بیروت	در مختار	دار الفکر بیروت	مرقاۃ المفاتیح
مکتبۃ المدینہ باب المدینہ کراچی	بہار شریعت	دار الکتب العلمیۃ بیروت	معرفۃ الصحابہ



اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ رَبِّ الْعَالَمِيْنَ وَالصَّلٰوةُ وَالسَّلَامُ عَلٰى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَآلِهِ الْكِرَامِ الَّذِيْنَ كَانُوْا كَالْبَيْتِ الطَّيِّبِ الَّذِيْ بَنُوْا لِقَوْمٍ اٰمِنِيْنَ

## سُنَّت کی بہاریں

اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ عَزَّوَجَلَّ تَلْفِيْحِ قُرْآنِ وَسُنَّتِ كِي عَالَمِيْرِ غَيْرِ سِيَّاسِي حَرِيْكَ دَعْوَتِ اِسْلَامِي كِي سَبِيْكَ  
 ميْكَ مَدَنِي ماحول ميں بكثر تَشَيُّبِي سِيْمِي اور سَكَمِي جَاتِي هِيں، ہر بَشْعَرَاتِ مَعْرَبِ كِي نَمَازِ كِي بَعْد  
 آپ كے شہر ميں ہونے والے دعوتِ اسلامی کے ہفتہ وار سُنَّتوں بھرے اجتماع ميں ساری رات  
 گزارنے كِي مَدَنِي اِجْتِهَادِ هے، عاشقانِ رسول كے مَدَنِي قاقولوں ميں سُنَّتوں كِي تربيت كے ليے سفر  
 اور روزانہ ”تفكر ميديت“ كے ذريعے مَدَنِي اِنْعَامَاتِ كَا بِر سالہ نچر كے اپنے يہاں كے ذمہ دار كو بتيغ  
 كروانے كا معمول بنا ليچتے ہاں خَاتَمُ اللّٰهِ عَزَّوَجَلَّ اِس كِي بَرَكَتِ سے پا بھر سُنَّتِ بننے، سُنْنَا ہوں سے  
 نفرت كرنے اور ايمان كِي حفاقت كے ليے سُرُجِ حنّے كا ذہن بننے گا۔

ہر اسلامی بھائی اپنا ذہن ہائے کر ”مجھے اپنی اور ساری دنیا کے لوگوں كِي اِصْلَاحِ كِي  
 كوشش كرنی ہے۔“ اِن خَاتَمُ اللّٰهِ عَزَّوَجَلَّ اِپنی اِصْلَاحِ كے ليے ”مَدَنِي اِنْعَامَاتِ“ پر عمل اور ساری  
 دنیا كے لوگوں كِي اِصْلَاحِ كِي كوشش كے ليے ”مَدَنِي قاقولوں“ ميں سُرُجِ كرتا ہے۔ اِن خَاتَمُ اللّٰهِ عَزَّوَجَلَّ

### مکتبہ المدینہ کی شاخیں

- کراچی: ضیاء مہسکتا اور نون 021-32203011
- راولپنڈی: فضل اور چتر، بکمال چک، اقبال روڈ، نون 051-5553765
- لاہور: داتا گاندی پارک، گلشن، نون 042-37311679
- چناب: لیٹان مین بھگت گنبر، 19 اور سڑک، سندھ۔
- سرگودھا: جیل پارک، گلشن، ہزار نون 041-2632625
- نوان پور: ذوالچک شہر، نون 068-5571686
- سکسیر: چک شہیدان، سرحد۔ نون 058274-37212
- نواب شاہ: پکرا ہزار، MCB، نون 0244-4362145
- حیدرآباد: لیٹان مین، گلشن، نون 022-2620122
- سکسیر: لیٹان مین، گلشن، نون 071-5619195
- گلشن: نیشنل ہائی سوسائٹن، بزرگت، نون 061-4511192
- گلشن: گلشن، لیٹان مین، گلشن، نون 055-4225653
- گلشن: گلشن، لیٹان مین، گلشن، نون 044-2560767
- گلشن: گلشن، لیٹان مین، گلشن، نون 048-6007128

فیضانِ مدینہ، محلہ سوداگران، پرانی سبزی منڈی، باب المدینہ (کراچی)

021-34921389-93 Ext: 1284

Web: www.dawateislami.net / Email: ilmia@dawateislami.net

